



## OS BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA PARA REDUÇÃO DO ESTRESSE E QUALIDADE NA SAÚDE MENTAL

Tatiane Michele Micheten<sup>1</sup>  
Andrea Regina Tupich<sup>2</sup>  
Andresa Ribeiro de Oliveira<sup>3</sup>

**Resumo:** A prática de atividade física está ligada intimamente com a melhora de sintomas como depressão, ansiedade, estresse e qualidade de vida. Além de promover a saúde em geral, independentemente da idade (Organização Mundial da Saúde, 2020). Para análise do tema foi realizada uma revisão bibliográfica narrativa, por meio de um estudo exploratório, usando como base artigos científicos sobre a temática, no Google acadêmico, entre os anos de 2000 a 2020. O objetivo desse trabalho é evidenciar os benefícios da prática de exercício físico na saúde mental. Segundo a OMS (2020), estima-se que até 5 milhões de mortes por ano seriam evitadas com o aumento da atividade física no cotidiano da população. A baixa aderência pela prática da atividade física se deve a fatores como: falta de tempo, inconveniência, falta de motivação, metas inalcançáveis, lugar inadequado (Nunomura, 1998). O incentivo a essa prática compreende a valorização de espaços públicos, promoção de saúde, inclusão social, fortalecimento do sujeito (Ministério da Saúde, 2013). As pessoas que têm mais facilidade em aderir à prática da atividade física, sugere que o hábito do exercício físico é reflexo da prática de educação física escolar (Palma, 2000). Obteve-se como resultado que o desenvolvimento de algum tipo de atividade física tem possibilidades reais de otimizar o bem-estar, favorecendo uma aproximação com a saúde mental. Denotam-se alguns benefícios com o bem-estar físico, emocional e psíquico em todas as idades e ambos os sexos, reduz respostas emocionais frente ao estresse, estado de ansiedade e abuso de substâncias, reduz níveis leves e moderados de depressão e ansiedade e a prática regular se relaciona com a redução de alguns comportamentos neuróticos (Assumpção, 2002). Contudo, para que ocorra maior participação da população com a prática de atividade física espera-se o incentivo e investimento de políticas públicas que contribuam com esta ação, percebendo ser um problema global e merece atenção específica.

**Palavras-chave:** Atividade física, estresse, saúde mental.

## REFERÊNCIAS

<sup>1</sup> Acadêmica de Psicologia, Faculdade Sant'Ana, [tatimicheten@gmail.com](mailto:tatimicheten@gmail.com).

<sup>2</sup> Acadêmica de Psicologia, Faculdade Sant'Ana, [andrea.rupich@gmail.com](mailto:andrea.rupich@gmail.com).

<sup>3</sup> Professora da Faculdade Sant'Ana, [oliveira.andresa@uol.com.br](mailto:oliveira.andresa@uol.com.br)

Assumpção LOT, Moraes PP, Fontoura H. **Relação entre atividade física, saúde e qualidade de vida. Notas Introdutórias.** Revista Digital. 2002 [acesso em: 20 de setem. 2025]; ano 8; (52): [aproximadamente 3p.]. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd52/saude.htm/>

BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Avaliação de efetividade de programas de educação física no Brasil.** Brasília: Ministério da Saúde; 2013.  
Disponível em: [https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/avaliacao\\_efetividade\\_programas\\_atividade\\_fisica.pdf](https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/avaliacao_efetividade_programas_atividade_fisica.pdf). Acessado em 2. Setembro. 2025.

NUNOMURA, Myrian. **Motivos de adesão à atividade física em função das variáveis idade, sexo, grau de instrução e tempo de permanência.** Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde, vol 3, nº 3, 1998; p45-58

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. DIRETRIZES DA OMS SOBRE ATIVIDADE FÍSICA E COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO: UM RESUMO. Genebra: **Organização Mundial da Saúde**; 2020. Disponível em: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240014886>. Acessado em 20 de setembro de 2025.

PALMA, Alexandre. **Atividade física, processo de saúde- doença e condições socioeconômicas:** uma revisão de literatura. Revista Paulista de Educação Física, vol 14, nº1; Jan/Junho, 2000.